

# Wie Sie das Weiß Ihrer Zähne erhalten und wiederherstellen



Wenn sich die Zähne verfärbt haben, sind oft Lebens- und Genussmittel wie Rotwein, Tee, Kaffee oder Zigaretten der Grund. Zu diesem Zeitpunkt hilft auch regelmäßiges Zähneputzen nicht mehr und „Whitening“-Zahnpasta oder andere frei verkäufliche Beauty-Produkte sind oft nur Geldverschwendung, erfüllen ihren Zweck nicht und können den Zähnen sogar schaden. Eine der besten Maßnahmen, um das Weiß der Zähne zu erhalten, ist die regelmäßige, professionelle Zahnreinigung. Mindestens einmal pro Jahr sollten die Zähne in einer Zahnarztpraxis gereinigt werden, was neben dem ästhetischen Aspekt außerdem die Gesundheit der Zähne erhält.

## Das Weiß der Zähne schützen: Auf die Ernährung kommt es an

Die einfachste Methode, um das Weiß Ihrer Zähne möglichst lange zu erhalten, ist, den persönlichen Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein und Zigaretten sowie anderer färbender Lebens- und Genussmittel einzuschränken. Gerade Zigaretten

sind ein besonders starker „Verfärber“, denn der darin enthaltene Teer führt nicht nur zu unschönen bräunlichen Flecken, sondern verstärkt auch die verfärbende Wirkung anderer Substanzen.

## Weißer Zähne dank umfassender Mundhygiene

Eine weiterer Faktor, um das Weiß Ihrer Zähne zu schützen, ist effektives Zähneputzen. Dazu gehört zum einen die richtige Zahnputztechnik mit der Zahnbürste, zum anderen die anschließende Reinigung mit Zahnseide oder Interdentalbürste und Gurgeln mit einer Mundspülung. Denn mit der Zahnbürste, ob klassisch oder elektrisch, können meist nicht alle Essensreste in den Zahnzwischenräumen erreicht werden.



Zahnseide sollten Sie im Idealfall nach jedem Zähneputzen – am besten zwei- bis dreimal am Tag – verwenden, um Speisereste aus den Zahnzwischenräumen entfernen, da diese die Entstehung von Plaque und Zahnstein am Zahnrand fördern.

Zu guter Letzt ist eine Mundspülung die optimale Ergänzung zum täglichen Putzen, Spülungen mit ätherischen Ölen sind in Bezug auf die Reduktion von Plaque und die Verhinderung von Zahnfleischproblemen besonders zu empfehlen.

## Zähne bleichen: Vorsicht bei Hausmitteln

Falls sich Ihre Zähne bereits verfärbt haben, haben Backpulver, Zitronensaft und Salz den Ruf, bewährte Hausmittel zu sein, um Zähne weißer zu machen, doch Zahnärzte raten davon ab. Denn das Natriumhydrogencarbonat, das in Backpulver enthalten ist, sorgt zwar tatsächlich für weißere Zähne, schleift aber bei jeder Anwendung den Zahnschmelz ab. Abgesehen davon, dass dies die Zähne empfindlicher und gefährdeter für Karies macht, scheint auch irgendwann das darunter liegende gelbliche Dentin durch. Ein ähnlicher ungünstiger Schmirgeleffekt stellt sich bei der Anwendung von Zitronensäure und Salz ein.

## Das Weiß der Zähne auf die richtige Art wiederherstellen

Bleaching-Kits aus dem Supermarkt sind, wenn überhaupt, nur eingeschränkt zu empfehlen. Die sicherste und schnellste Methode, um Ihre Zähne wieder weiß zu machen, ist ein professionelles Bleaching in einer Zahnarztpraxis. Wenn Sie eine solche Behandlung wünschen, können Sie uns [gerne unverbindlich kontaktieren](#) oder einen [Termin online vereinbaren](#). Wir beraten Sie gründlich über Preis und Umfang unserer Leistungen und finden garantiert die perfekte Lösung für Sie!